УДК 612.76.089:378-057.87
Гурєєва А. М.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. ЗДМУ

АНАЛІЗ ЗМІНИ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості майбутнього фахівця є достатня рухова активність. В процесі навчання у ВНЗ майбутній фахівець опиняється у нових соціальних та психологічних умовах, стикається з інтенсивною інтелектуальною діяльністю. У зв'язку з цим відзначається дефіцит в режимі дня рухової активності, який сприяє появі гострої та хронічної захворюваності й негативно впливає на функціонування багатьох систем організму.

За твердженням фахівців [1], рухова активність – це важливий компонент здорового способу життя людини, в основі якого лежить розумне, відповідне статі, віку, стану здоров'я систематичне використання засобів фізичної культури та спорту. Висока рухова активність є одним з показників фізичної підготовленості людини і позитивно впливає на виконання ним професійної діяльності.

Численні дослідження В. О. Віленського, Л. М. Матвєєва, В. П. Зінченко, В. П. Озерова та ін. показують, що будь-який руховий акт надає тонізуючу дію на кору великих півкуль головного мозку, сприяє підвищенню рівня її активності, роботоздатності, та спостерігається позитивний вплив незначних фізичних навантажень на подальшу психічну і розумову діяльність.

Тісний взаємозв'язок стану здоров'я, фізичної працездатності та способу життя, з об'ємом і характером повсякденної рухової активності доведений численними дослідженнями (Н. М. Амосов, Г. Л. Апонасенко, В. К. Бальсевіч, Є. Г. Буліч, Л. П. Матвєєв, І. В Муравов, Л. Я. Іващенко, I. Astrand, JN Wilmore та ін), які переконливо свідчать про те, що оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням й іншими складовими здорового способу життя є найбільш ефективними в попередженні багатьох захворювань та збільшенні тривалості життя.

Мета статті – визначити рівень рухової активності у студенток ВНЗ.

Дослідження проводилося на базі Запорізького національного університету. Загальна кількість, задіяних в експерименті, склало 312 студентки I курсу денної форми навчання. За станом здоров'я віднесених до основної і підготовчої медичних груп.

Для дослідження рухової активності студенток використовували Фремінгемську методику [2].

В результаті аналізу даних первинного анкетування, нами було виявлено, що на початок навчального року, більшість студенток (79%), мають середній рівень активності. Це можна пояснити тим, що студентська молодь в період літніх канікул веде активний спосіб життя, бо в цей період зняті багато чинників, що знижують рухову активність (навчальні заняття і самопідготовка до них). 10,8% студенток отримують високу рухову активність за рахунок безперервних занять фізичними вправами. А 10,2% – ведуть пасивний спосіб життя і мають низьку рухову активність.

Повторне анкетування рівня рухової активності студенток ВНЗ показали, що оптимальний (середній) рівні рухової активності знизився на 14,5% (з 79% до 64,5%), а мінімальний (низький) збільшився на 4% (з 10,2% до 14,2%) так як в денний і вечірній час більшість студенток знаходяться в статичному положенні. Робоче навантаження студента в звичайні дні досягає 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії – 15–16 годин. Не дивно, так як розумова праця студентів по тяжкості відносять до 1 категорії (легкий), а за напруженістю – до 4-ї (дуже напружена праця) [2].

На 10,5% зріс максимальний (високий) рівень рухової активності, це пояснюється тим, що студентки стали регулярно відвідувати секції спортивного удосконалення в вузі.

Таким чином, щоб студенти успішно адаптувалися до умов навчання в вузі, зберігали та зміцнювали здоров'я під час навчання, необхідна регулярна оптимальна рухова активність. Підвищення рухової активності студентів неможливе без формування у них щирого інтересу до занять фізичним вихованням і усвідомленого бажання займатися додатково.

Розробка сучасних форм і педагогічних технологій, стимулювання рухової активності студентів у вузі, є актуальним завданням педагогів і фахівців фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Усатов В. Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / В. Н. Усатов, А. Н. Усатов // Вестник спортивной науки. – 2009. – №1. – С. 45 – 50.

2. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С. 44 – 46.